



STARKWIEWIR
KINDERSICHERHEITSTRAINING



KINDER SICHERHEITSTRAINING

Angebot und Projektbeschreibung
Für Kindergärten, Schulen, Vereine und Gruppen

www.starkwiewir.de oder Info@starkwiewir.de

ANGEBOT UND PROJEKTDESCHEIBUNG

Kindersicherheitstraining

1. Ausgangssituation und Handlungsbedarf

Kinder sind in der Gesellschaft die Kleinsten und Hilflosesten unter uns und sind somit besonders schutzbedürftig. Sie sind nicht in der Lage, sich gegen körperliche oder auch psychische Gewalt zu wehren. Nicht selten wachsen sie in prekären Verhältnissen auf, in denen sie nicht lernen, sich richtig selbst zu schützen und sich insbesondere Erwachsenen gegenüber zu behaupten. Sie sind in bestimmten Situationen, Erwachsenen - ob nun Verwandten oder Fremden - , aber auch Gleichaltrigen oder Jugendlichen, schutz- und hilflos ausgeliefert.

Laut der Kriminalstatistik aus dem Jahr 2020 ist die Gewalt gegenüber Kindern nach wie vor alltäglich und hat erschreckender Weise sogar zugenommen. So werden in Deutschland über eine Million Kinder und Jugendliche in ihrem Leben Opfer von Gewalt und Misshandlungen. Statistisch gesehen, sitzen pro Klassenzimmer mindestens zwei betroffene Kinder.

Insbesondere die Nutzung von Social Media und Smartphones macht es fremden Tätern besonders einfach, Daten und Informationen von Kindern zu sammeln. Die Auswirkungen der Gewalt hinterlässt bei Kindern immer Spuren, sowohl seelisch als auch körperlich. Das Erleben und Miterleben von Gewalt beeinflusst die Entwicklung betroffener Kinder massiv. Sie sind daher besonders schutzbedürftig und benötigen praktische Techniken für den Alltag, um sich gegen Gewalt und Übergriffe zu wehren.

2. Inhalt

Die Kinder werden durch die Teilnahme an den Kindersicherheitskursen in die Lage versetzt, Gefahrensituationen zu erkennen und sich in diesen richtig zu verhalten. Dazu gehören unter anderem:

- richtig um Hilfe rufen/holen
- deeskalierende Reaktionen
- Abwehrtechniken anwenden

Dazu wird mit Rollenspielen und praxisnahen Simulationen gearbeitet. So werden auf die Techniken und Tricks der Täter eingegangen. Die Kinder lernen diese zu erkennen, zu vermeiden und abzuwehren. Körpersprache, Positionierung und taktische Kommunikation spielen in Notwehrsituationen eine sehr wichtige Rolle und werden im Rahmen der Kurse trainiert und konditioniert.

Die Standardtechniken aus der Selbstverteidigung werden alltagsgerecht für die Zielgruppe der Kinder angepasst, sodass auf jede*n einzelne*n Teilnehmer*in individuell eingegangen wird.

Unser Angebot bezieht sich nicht nur auf die Selbstverteidigung im physischen, sondern vor allem auch im psychischen Sinne. Durch das Erlernen des selbstsicheren Auftretens wird das Selbstbewusstsein der Kinder geschult und gestärkt. Der Kurs ist damit ein Selbstsicherheitskurs für das ganze Leben.

3. Zielgruppe

An den Selbstverteidigungskursen können Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

4. Durchführung

Vor dem Projektstart wird durch die Institution eine Gruppe von mindestens 16 Kindern ausgewählt. Bei einem längerfristigen Kurs, wie z.B. unserem Aufbau und Vertiefungskurs oder unserem Unterrichtsfach kann die Anzahl der Teilnehmer auch geringer sein.

Der gesamte Teilnehmerkreis umfasst **mindestens 10 Kinder bei** dem Grundkurs sowie dem Aufbau- bzw. Vertiefungskursen und beinhaltet zwei Selbstverteidigungstrainer von **Stark wie wir** sowie mindestens einem/einer Mitarbeiter*in der Institution. Bei den längerfristigen Kursen kommt es auf die Anzahl der Kinder an, wie viele Trainer **Stark wie wir** stellt.

Die Tage und Uhrzeiten werden individuell abgesprochen. Zudem werden die Räumlichkeiten von der Institution kostenfrei zur Verfügung gestellt. Die Trainer von **Stark wie wir** bereiten die Kurse vor, nach und führen diese selbst durch. Sie stellen ebenfalls ein Fahrzeug zur Verfügung, mit dem realitätsnahe Situationen nachgestellt werden. Die Kinder werden auch hier durch mindestens eine Fachkraft der Institution begleitet und betreut.

Es besteht die Möglichkeit vor Durchführung der Trainingseinheiten einen **Grundkurs** zu buchen, der über alle Themenbereiche einen kurzen Einblick gibt, sowie ein gegenseitiges Kennenlernen ermöglicht. Dieser Grundkurs umfasst **zwei Schulstunden (nur in Schulen)** oder **zwei Stunden**. Der Grundkurs beinhaltet einen theoretischen Part und einen praktischen Teil mit Selbstverteidigungstechniken, sowie eine kleine Abschlussprüfung. Dieser kann individuell bei Bedarf gebucht werden.

Der auf den Grundkurs aufbauende Selbstverteidigungskurs -der sogenannte **Aufbau-/ Vertiefungskurs-** besteht in der Regel aus sechs Trainingseinheiten und ist modular aufgebaut. Eine Trainingseinheit umfasst jeweils 1,5 Stunden. Der Grundkurs ist in den sechs Trainingseinheiten inbegriffen.

Während der einzelnen Unterrichtseinheiten werden die erlernten Praktiken vertieft und so konditioniert, dass sie für die Kinder jederzeit abrufbar sind. Nach erfolgreicher Absolvierung aller sechs Trainingseinheiten, inklusive der Abschlussprüfung, erhalten die Teilnehmer eine Urkunde von **Stark wie wir**. Die Kinder sind nach der Teilnahme an dem Selbstverteidigungskurs für den Alltag gewappnet.

Die sechs Trainingseinheiten unterteilen sich in folgende Themenbereiche und kann nach den verschiedenen Bedarfen angepasst werden:

- 1) Theoretischer Input, Verhaltensweisen bei Übergriffen aus dem Fahrzeug, Erkennen der Tricks der Täter
- 2) Erlernen von Abwehrtechniken
- 3) Anti-Mobbing, Sensibilisierung der einzelnen Stärken und Schwächen der Schüler. Dabei wird auch das Klassengefüge und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt
- 4) „Mein Körper gehört mir“ Umgang mit körperlicher und sexueller Gewalt
- 5) Erweiterung der Selbstverteidigungstechniken
- 6) Durchführen von speziell entwickelten Kindersicherheitsspielen
- 7) Wiederholung und Vertiefung der erlernten Methoden, mit Abschlussprüfung, die möglichst realitätsnah nachgestellt wird.

Je nach Bedarf können die Themenbereiche auch angepasst werden.

Um langfristig und tiefgründig die Trainingseinheiten zu verinnerlichen, bieten wir seit neuestem ein eigenes konzipiertes **Unterrichtsfach** an Schulen und Kitas an. Dieser längerfristige Kurs streckt sich auf bis zu einem Jahr und findet einmal die Woche für 1,5 Stunden statt. Bei Bedarf kann der Zeitraum auch verlängert werden. Das komplette **Unterrichtsfach** kann ebenso Klassenübergreifend stattfinden und stärkt somit auch das übergreifende Klassengefüge an der gesamten Schule.

Während der einzelnen Trainingseinheiten werden die erlernten Praktiken über den gesamten Zeitraum des **Unterrichtes** vertieft und so konditioniert, dass sie für die Kinder jederzeit abrufbar sind. Durch eigene entwickelte Kindersicherheitsspiele ist es uns gelungen, solch hoch

sensiblen und wichtigen Themen spielerisch und positiv zu gestalten. Wir geben eine Leistungsbewertung über jede*n einzelne*n Teilnehmer*in nach einem halben Schuljahr ab.

Nach erfolgreicher Absolvierung des Unterrichts inklusive der Abschlussprüfung, erhalten die Kinder eine Urkunde von **Stark wie wir** je nach Wunsch der Schule und Kitas, eine kurze Beurteilung im Rahmen der Zeugnisse, die Kinder für das Unterrichtsfach erhalten.

Das Unterrichtsfach beinhaltet dieselben Themenbereiche, wie die sechs Trainingseinheiten.

Es wird darauf geachtet, welche Schwerpunkte individuell bei den Teilnehmer*innen gezielt geschult werden müssen.

So werden die einzelnen Stärken und optimierbaren Stärken jedes Teilnehmers gezielt geschult.

Auch hier können je nach Bedarf die Themenbereiche angepasst werden.

5. Kosten

Grundkurs

Die Kosten für den zweistündigen Grundkurs betragen **29 €/Kind**. Bei einer mind. Teilnehmerzahl von **10 Kindern**.

Aufbau und Vertiefungskurs

Die Kosten für den z.B 6x 1,5 Stündigen **Aufbau und Vertiefungskurs** betragen **21,50 €/Kind/ Training** bei einer mindest Teilnehmerzahl von **10 Kindern**.

Die Kurse sind nicht einzeln bezahlbar und anwendbar, da sie Modulare aufeinander aufbauen. Es wird immer der Gesamtkurs gebucht und bezahlt. (Die Anzahl der Gesamttrainingseinheiten beim Aufbau und vertiefungskurs sind individuell anpassbar)

Unterrichtsfach

Kosten werden je nach den verschiedenen Bedarfen individuell angepasst.

Alle Kurse sind per Vorkasse zu bezahlen und sind somit verbindlich.

6. Trainer / Referenzen

Die Selbstverteidigungskurse werden grundsätzlich von den Trainern von **Stark wie wir** durchgeführt.

Die lizenzierten Trainer*innen wurden geschult von Dozenten, die seit mehr als 16 Jahren mit den unterschiedlichsten Zielgruppen aktiv Selbstverteidigung. Mittlerweile werden die Kurse in 9 Bundesländern in Kitas, Schulen Jugend- oder sonstigen Einrichtungen angeboten und durchgeführt.

Die genutzten Praktiken von **Stark wie wir** sind aus den effektivsten Techniken der Kampfsportarten Brazilian Jui-Jitsu, Mixed Martial Arts (auch Kids), Krav Maga, Alpha Combat (auch Kids), Boxen, Wing Tsun und Ving Tsun abgeleitet.

7. Projektbegleitende Evaluation

Während der Trainingseinheiten wird durch die Fachkraft der Institution folgendes aufgenommen:

- Zufriedenheit der Kinder durch Beobachtung und Befragung dieser in den Gruppen,
- Beobachtung von Trainingsfortschritten,
- Reflektion der Trainingseinheiten mit den Trainern,
- Besprechung von Änderungen und Anpassungen für zukünftige Trainingseinheiten mit den Trainern.

8. Nachhaltigkeit

Durch die Teilnahme an den Selbstverteidigungskursen von **Stark wie wir** kann bei den Kindern ein wichtiges Knowhow aufgebaut werden. Sie lernen sich selbst besser vor Gewalt und Übergriffen zu schützen. Zeitgleich stärken sie ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbstsicherheit und ihr Selbstwertgefühl.

Quellenangabe

www.dksb.de (Internetseite des Deutschen Kinderschutzbundes).

Gründer von **Stark wie wir**

Pascal Krischel

Ich bin 1987 geboren und im Saarland aufgewachsen. Meine Berufslaufbahn führte mich zu den Fallschirmjägern bei der Bundeswehr. Um mir jedoch meinen Traum, Polizist zu werden, zu erfüllen, zog ich nach Berlin und absolvierte meine Ausbildung bei der Berliner Polizei.

Seit 2002 unterrichte ich Selbstverteidigung und habe mit der Zeit meine eigenen Techniken und mein eigenes System entwickelt (**Stark wie wir**). Mittlerweile unterrichte ich neben Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern auch Menschen mit geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen, sowie in den verschiedensten Einrichtungen, Behörden, Firmen, Vereinen, Kitas und Schulen.

Aufgrund meiner prägenden Erfahrungen in der Kindheit, ist es mir ein persönliches Anliegen, den Kleinsten, Schwächsten und somit Schutzbedürftigsten unserer Gesellschaft beizubringen, wie sie sich vor ungewollten Übergriffen schützen und wehren können.

Trag auch du einen Teil dazu bei, die Welt der Kinder sicherer, stärker und selbstbewusster zu machen. Kontaktier` uns und wir trainieren deine Kinder.



Theorie und Praxisbeispielbilder

